

BACK *to the* FUTURE

Steeds vallen voor de verkeerde, afhaken wanneer het serieus wordt, het lastig vinden om grenzen aan te geven... Aan de basis liggen vaak gedragspatronen die je als kind hebt aangeleerd. Door terug te gaan naar je verleden en je daarvan bewust te worden, kun je relaties repareren.

TEKST NATASJA BIJL FOTOGRAFIE WE ARE THE RHODS / TRUNK ARCHIVE



Je hele leven lang ga je relaties aan. Met ouders en liefdespartners, met vrienden en collega's. Hoe jij je verhoudt tot al die mensen – innig en liefdevol, vol vertrouwen of juist helemaal niet – is uiteindelijk terug te voeren op de hechtingsband die je als klein kind hebt opgebouwd met je ouders. Misschien herken je het wel: je raakt steeds in dezelfde situaties verzeild, met aanverwante problemen. Liefdesperikelen, gedoe op het werk, grensoverschrijdende schoonmoeders... Onbewust zijn bepaalde patronen ingesleten, die zich in je volwassen leven blijven manifesteren. Het is een toestand, vergis je niet. Maar je hebt opties. Duik in plaats van je hulpeloos over te geven aan aangeleerde impulsen eens in je verleden. Psychologen hebben bewezen dat daar de sleutel ligt tot gelukkiger relaties.

BEN JIJ VEILIG GEHECHT?

Hechting is de psychologische term voor de emotionele, affectieve en duurzame band tussen ouder en kind. Dingen als troost vinden bij angst, stress en verdriet, en de fysieke aanwezigheid van ouder(s) zorgen voor een veilige hechtingsrelatie. En die is cruciaal voor de gezonde ontwikkeling van een kind.

«Hoe veiliger de hechtingsrelatie met je ouders, hoe beter je in je volwassen leven in staat bent om met de positieve en negatieve aspecten van het leven om te gaan. Daarnaast zorgt een stevige basis ervoor dat je je makkelijker openstelt en contact maakt met anderen, zonder bang te zijn voor afwijzing en teleurstelling», vertelt Patricia de Groot, trainer en begeleider op het gebied van zakelijke en persoonlijke ontwikkeling en auteur van het boek *Jouw wil staat op de gang - een praktische handreiking voor betere relaties en meer levensgeluk*. «In de ideale wereld word je als kind door

NIET KUNNEN BOUWEN
OP JE OUDERS GEEFT
EEN BLIJVEND GEVOEL
VAN ONVEILIGHEID

beide ouders liefdevol ontvangen. Maar ook al ben je heel erg welkom, dan nog kunnen er zich in jouw leven situaties en omstandigheden voordoen die van grote invloed zijn op de manier waarop je gehecht bent.

Ouders die gaan scheiden of wegvallen, een broer of zus die op de eerste plaats komt of door ziekte meer aandacht nodig heeft, waardoor ouders emotioneel

onbereikbaar zijn. Hierdoor kunnen gevoelens van angst voor verlies of afwijzing ontstaan. Wanneer een kind opgroeit bij ouders die veel problemen hebben, overmatig stress ervaren of op een andere manier geen betrouwbare basis

kunnen bieden, kom een kind ook aandacht en geborgenheid tekort. Niet kunnen bouwen op je ouders of andere belangrijke volwassenen zorgt voor een gevoel van onveiligheid. In dit soort gevallen spreken we van een angstige of onveilige hechtingsdynamiek. In een

HET ONBEVREDIGDE VERLANGEN UIT HAAR JEUGD WERD EMELY'S DRIJFVEER

Emely (32) is een cliënt van Patricia de Groot. Als kind kon zij niet op haar ouders bouwen. Het ene moment was alles goed, het andere moment was het oorlog. Vooral haar vader was niet te peilen. Soms was ze zijn prinsesje, maar meestal zag hij haar niet staan. De Groot: «Deze ambivalente hechtingsdynamiek is doodeng voor een kind. Emely was als jong meisje altijd op haar hoede en dat is ze nog steeds. Alsof ze op een vulkaan zit die ze 24/7 in de gaten moet houden. Nu, op haar 32ste, is ze na jaren van snoeihard werken aan het eind van haar Latijn. Tijdens onze sessie komt al snel haar leidinggevende ter sprake. Een drukbezet man die haar

soms de hemel in prijst, maar het merendeel van de tijd geen oog heeft voor al haar inspanningen, hoe hard ze ook haar best doet. Door tijdens onze sessies terug te gaan naar haar kindertijd, komt ze tot het inzicht dat ze het gemis uit haar jeugd projecteert op haar leidinggevende. Deze koele man die niet te peilen is, staat symbool voor haar vader. En op haar 32ste hunkert ze nog steeds naar zijn erkenning. Ze loopt continu op haar tenen. Zie mij! Hoor mij! Kijk eens hoe goed ik het allemaal doe! Het onbevredigde verlangen uit haar jeugd is haar drijfveer geworden. Geen wonder dat ze volledig is opgebrand. Misschien dat haar leidinggevende zich af en toe ergert aan haar streberige gedrag, maar de kans is groter dat hij zich van geen kwaad bewust is.»

WIE ALS KIND MET WEINIG AANDACHT GENOEGEN NAM, DOET DAT ALS VOLWASSENE VAAK OOK

volwassen leven kan dit zich bijvoorbeeld uiten in je erg afhankelijk opstellen in relaties. Gedrag dat hieruit kan voortkomen: claimerig zijn, te veel pleasen, jezelf wegcijferen, angst de ander te verliezen en daarom hemel en aarde bewegen om een partner, vriend of vriendin bij je te houden. De angst om verlaten te worden is soms zelfs zo groot dat het tot bindingsangst leidt. Want zolang je jezelf niet volledig overgeeft, word je niet teleurgesteld. En zo bepaalt het innerlijke kind – dat zich vroeger onveilig voelde – in je volwassen leven onbewust nog steeds hoe jij handelt.»

TROUWEN MET JE VADER

Het gekwetste kind in jou kan dus een blok aan je been zijn, met grote gevolgen voor je latere relaties. Mensen die veilig gehecht zijn laten iemand met verlatingsangst liever links liggen. Omdat het niet goed voelt wanneer iemand je vanaf date 1 volledig opeist en jaloers is als je een keer tijd voor jezelf of vrienden wilt. Gefeliciteerd met je ingewikkelde hechtingsdynamiek! En iemand die toe is aan een serieuze relatie zit ook niet te wachten op een persoon met bindingsangst. Gevolg: de kans is groot dat je als onveilig gehecht persoon iemand aantrekt die in precies hetzelfde schuitje zit. En doordat jullie elkaar bevestigen in jullie wederzijdse angst voor verlies of overgave, draait de vicieuze cirkel op volle toeren. Dat je onbewust personen en situaties aantrekt die ervoor zorgen dat je het gemis uit je jeugd opnieuw om je oren krijgt, is logisch, zegt De Groot: «Als je als kind emotioneel tekort bent gekomen, dan is dat wat je gewend bent. Automatisch kies je mensen en situaties die je dat gevoel van herkenning geven. Je ziet het ook

terug in partnerkeuzes. Vrouwen die een man kiezen die op hun vader lijkt, mannen die vallen voor een vrouw met hetzelfde kille karakter als hun moeder. Of mannen die als

kind voor hun ziekelijke moeder hebben gezorgd en later steeds weer kiezen voor afhankelijke vrouwen bij wie ze zich heel erg nodig voelen. Het is een misvatting dat je als je in je jeugd liefde hebt gemist op latere leeftijd extra liefdevolle relaties aangaat. Het werkt juist andersom: heb je in je kindertijd kruimels gekregen, dan zul je daar als volwassene vaak ook genoeg mee nemen.»

Dat een bepaald hechtingspatroon ook na je vroege jeugd tot stand kan komen, onderstreept het verhaal van Sonja (27). Ze komt uit een warm nest met liefhebberende, beschermende ouders. Als kind doet ze bijna alles samen met haar beste vriendin Linda. Ze zijn al samen sinds de lagere school, maar op de middelbare school sluit Linda nieuwe vriendschappen en laat ze Sonja van de ene op de andere dag links liggen. Sonja begrijpt er niets van en gaat met haar verdriet naar haar moeder, die zegt dat mensen nu eenmaal niet te vertrouwen zijn. Sonja sluit geen nieuwe vriendschappen op school, maar krijgt op haar 16de wel een eerste vriendje. Dolgelukkig is ze! Totdat ze twintig is en haar vriend het uitmaakt. Hij gaat studeren in de stad en wil gaan genieten van het studentenleven. Sonja is in tranen, ze is weer in de steek gelaten. Opnieuw wordt ze getroost door haar moeder, die zegt dat mensen nu eenmaal zo zijn. In Sonja's volgende relatie gebeurt exact hetzelfde. Deze keer wordt ze verlaten voor een andere vrouw. Na deze negatieve ervaringen ontwikkelt Sonja uit angst om nog eens verlaten te worden bindingsangst.

ANGSTEN AANWAKKEREN

De Groot: «Bovenstaande illustreert dat tamelijk 'onschuldige' klappen van het leven, zoals het verbreken van een vriendschap of het beëindigen van een relatie, verstrekken gevolgen kunnen hebben. De reactie van Sonja's moeder heeft ook geen positieve impact gehad op de manier waarop ze nieuwe relaties aangaat. Na wat spitten in het verleden blijkt dat Sonja's moeder zelf ook meerdere malen is bedrogen in de liefde. Haar eigen verlatingsangst heeft ze onbewust overgebracht op haar dochter. In relaties kunnen allerlei

>

WORD JE JE BEWUST VAN GEDRAGSPATRONEN, DAN KUN JE ER IETS AAN GAAN VERANDEREN

angsten worden aangewakkerd. Op zich is dat normaal: de ander doet iets en daar reageer je op. Afhankelijk van hoe je gevormd en gehecht bent, kun je dit goed of minder goed accepteren en 'horen'. Als een actie van je geliefde herinneringen oproept die bij jou onderbewuste mechanismen triggeren, reageer je vanuit je hechtingsdynamiek en angst.»

DEUKEN REPAREREN

Niemand groeit op zonder butsen en builen op te lopen. De Groot: «De meeste ouders – uitzonderingen daargelaten – voeden hun kinderen op naar hun beste kunnen, maar we krijgen allemaal ons portie. Beschuldigend naar je ouders wijzen heeft weinig zin, ook zij hebben bagage meegenomen vanuit hun jeugd. Daarbij maken de deuken die je als kind hebt opgelopen je ook sterker en weerbaarder. Het harde werken en die zucht naar erkenning hebben je ook ergens gebracht. Zelf ben ik opgegroeid met een vrij dominante vader die vond dat ik weinig recht van spreken had – vandaar de titel van mijn boek. Zijn manier van opvoeden zorgde ervoor dat ik leerde mezelf onzichtbaar te maken. Mezelf wegcijferen en aanpassen werd een tweede natuur. Eigenschappen waar ik soms last van heb, maar ze hebben er ook voor gezorgd dat ik vrij makkelijk binnenkwam bij allerlei grote bedrijven. Dat was me vast niet gelukt als ik een haantje de voorste was. 'De kou' uit mijn jeugd heeft me geholpen in mijn carrière. Tegen mijn cliënten zeg ik altijd: wees niet boos, maar kijk wat jouw hechtingsdynamiek je tot nu toe heeft gebracht. Maar je kunt patronen 'repareren'. Ik adviseer altijd om eerst terug te gaan naar je kindertijd. Hoe zag jouw jeugd eruit en hoe was de dynamiek in jullie gezin? Wat voor band hadden je ouders? De meeste mensen gaan zo'n traject van persoonlijke ontwikkeling aan als zich een crisis aandient, zoals een burn-out of een mislukte relatie. Hoewel geen mens gelijk is, zie ik dat veel vrouwen tussen hun 32ste en 37ste levensjaar bij een soort kruispunt komen. Ze ervaren moeilijkheden op het werk en in hun relatie en beseffen dat er iets moet veranderen om weer gelukkig te worden. In de eerste plaats gaat het om oprechte aandacht hebben voor

6 X BEWUST BETERE RELATIES

Een paar tips om je te helpen je bewust te worden van je emotionele bagage en meer controle te krijgen over hoe je je opstelt in je huidige relaties.

1. Ga terug naar je jeugd. Hoe was de dynamiek in jullie gezin? Had je een veilige hechtingsband met je ouders?
2. Loop je in relaties steeds weer tegen ongezonde patronen aan? Angsten uit je jeugd kunnen ervoor zorgen dat negatieve patronen steeds terugkomen. Misschien heb je professionele hulp nodig om ze te herkennen.
3. Wie vroeger niet kon bouwen op haar ouders, handelt in volwassen relaties vaak nog steeds vanuit de angst van dat innerlijke kind. Door je daarvan bewust te worden, kun je aangeleerde mechanismen afleren en je voortaan laten leiden door volwassen gedrag.
4. Krijg inzicht in hoeveel ruimte jij nodig hebt binnen een relatie, en oefen ermee om je gevoelens en verlangens vaker kenbaar te maken.
5. Nieuwe dingen doen en vaker doen wat jij belangrijk vindt, is goed voor je gevoel van eigenwaarde en je zelfvertrouwen. Daardoor wordt de goedkeuring van anderen minder belangrijk.
6. Zorg goed voor jezelf. Jezelf gunnen wat je nodig hebt en waar jij gelukkig van wordt, is de basis van al je relaties.

jezelf. Sta eens stil bij de dingen die jou raken en in welke context dat gebeurt. Op die manier kun je onderzoeken wat jou triggert om op een bepaalde manier te reageren, iemand af te wijzen of contact uit de weg te gaan. Door je bewust te worden van jouw patronen kun je er iets aan veranderen. Daarnaast kan het helpen om te leren accepteren dat sommige dingen in je leven op een bepaalde manier zijn gelopen. Dat geeft letterlijk lucht voor nieuwe dingen.» •

Meer weten?

Lees 'Jouw wil staat op de gang – een praktische handreiking voor beter relaties en meer levensgeluk' van Patricia de Groot, of beluister de gelijknamige podcast 'Jouw wil staat op de gang' via spotify en youtube.